

R

11
**Willem's
parkweg**

Van jurkenwalhalla
tot vioolbouwer



HANDJE HELPEN

Studenten zijn
de nieuwe
mantelzorgers



Daphne Kievit (21) bij Eize-Mario Reichgeld: 'Ik wilde graag iemand die van muziek houdt. Daphne speelt dwarsfluit dus we hadden meteen een klik.'

Als het aan het kabinet ligt, nemen partners, kinderen, vrienden en burens steeds meer zorgtaken over. Als dat niet kan, kun je in Amsterdam je toevlucht zoeken bij Mantelaar of SeniorenStudent. 'Er is een last van mijn schouders gevallen.'

tekst MARTE VAN SANTEN en OSCARINE VONK foto's RINK HOF en DINGENA MOL

Potje scrabble tegen de stilte

Scrabbelen, dat doet Manja Ornstein (95) het liefst met studente Jessica Kelatow (25). "Je moet je geest wel scherp houden," zegt ze op luide toon. "Ja, ik ben tamelijk doof. Maar ik kan nog prima nadenken hoor!" Ze legt heel toepasselijk 'krant' op het spelbord. Op een dubbele woordwaarde. Zo, weer zestien punten binnen.

Achter een statige deur aan de Nieuwe Keizersgracht ligt een prachtig hofje. In de appartementjes wonen uitsluitend dames op leeftijd. Eén van hen is Manja Ornstein, die al zestien jaar van het uitzicht op de keurig onderhouden binnentuin geniet. Nadat ze vorig voorjaar door een val op de revalidatieafdeling van een verpleeghuis was beland, wilde ze koste wat het kost naar haar unieke woonplek terug. Om dat mogelijk te maken, moest er wel allerlei hulp worden geregeld.

"Twee keer per dag komt de thuiszorg om mijn moeder in en uit bed te helpen, haar te douchen en medicijnen te geven," vertelt dochter Astrid (65). "Maar ze heeft ook dagelijks aandacht en stimulans nodig. Meer dan ik haar in mijn eentje kan geven."

Astrid's zus woont in Israël, dus de zorg voor hun moeder komt alleen op haar neer. Afgezien van het feit dat het praktisch onhaalbaar is om elke dag langs te komen, zou ze het ook mentaal niet trekken. "Dat zou voor ons allebei slecht aflopen," lacht ze. "Het is heel verdrietig om mee te maken dat je moeder achteruit gaat en steeds minder kan. Daar houdt staatssecretaris Van Rijn van VWS in zijn plannen totaal geen rekening mee."

Er moest dus een andere vorm van hulp voor Manja Ornstein worden georganiseerd. Plaatsvervangende mantelzorg, als het ware. En dat is wat Mantelaar biedt. Dit bedrijfje koppelt hulpvragers aan zorgstudenten, zodat die taken van mantelzorgers kunnen overnemen. "De perfecte oplossing," aldus Astrid. "Vijf of zes keer per week is er tussen de middag een studente. Zo heeft mijn moeder bijna dagelijks afleiding en aanspraak."

Mantelaar vraagt 17,50 euro per uur. Gewerkt wordt met zorgkaarten, een soort strippenkaarten die mantelzorgers al naar gelang hun behoefte kunnen gebruiken om uren in te plannen. Als een cliënt een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, kunnen de kosten daaruit worden betaald.

Medeoprichter en econoom Barbara Groeneveld (45) zag dat de ouderenzorg te veel is gericht op praktische zorg; persoonlijke aandacht schiet er vaak bij in. "Ik heb in mijn eigen familie gezien hoe zwaar mantelzorg kan

zijn. Niet iedereen kan of wil dat opbrengen."

Mantelaar is nu ruim een half jaar bezig en heeft inmiddels dertig cliënten, in leeftijd variërend van 65 tot boven de honderd. Er werken zo'n veertig studenten. Voor ze beginnen, volgen ze een door Mantelaar ontwikkelde cursus met als doel eventuele medische of andere problemen snel te kunnen signaleren. Verder wordt samengewerkt met een aantal artsen die de studenten zo nodig begeleiden.

Eén van de twee studentes die vast bij Manja Ornstein over de vloer komen, is Jessica, net afgestudeerd in klinische neuropsychologie en met veel ervaring in de ouderenzorg. "Tijdens mijn stages zag ik dat ouderen soms zo eenzaam zijn dat ze depressieve klachten krijgen," zegt ze. "Tijd voor een praatje is er in de thuiszorg en instellingen nauwelijks. Bij Mantelaar draait het juist om persoonlijke aandacht, dat sprak me direct aan."

Na een uitgebreide intake met zowel Manja Ornstein en haar dochter als Jessica, werden de drie door Mantelaar aan elkaar gekoppeld. Dat gebeurde op basis van karakter - "Mijn moeder is nogal stellig," aldus Astrid -, wensen en interesses. Jessica doet boodschappen en kookt. Als het weer het toelaat, maken ze een wandelingetje door de tuin. En er worden veel spelletjes gedaan.

"Dit werk geeft me de kans om praktijkervaring op te doen," zegt ze. "Zo kan ik bijvoorbeeld goed in de gaten houden of iemand tekenen van dementie begint te vertonen. Bij mevrouw Ornstein is daar geen sprake van."

Na afloop van elk bezoek schrijft ze een kort verslag in het online dagboek dat Mantelaar de cliënten biedt. Zo blijft de familie dagelijks op de hoogte van hoe het met hun moeder gaat. "Het is een luxe dat we ons deze dienst kunnen veroorloven," erkent Astrid, die 175 euro per week voor de plaatsvervangende mantelzorg betaalt. "Maar het is het geld dubbel en dwars waard. Er is een last van mijn schouders gevallen nu er zo goed voor mijn moeder wordt gezorgd."

Persoonlijke match

Een andere organisatie in Amsterdam die mantelzorg biedt, is SeniorenStudent, dat deze maand een jaar bestaat. Ouderen kunnen bij deze organisatie studenten inhuren voor hulp en gezelschap. Juist de persoonlijke match is daarbij belangrijk, want het is niet zomaar een baantje erbij.

In een propvolle huiskamer zitten Elze-Maria Reichgeld - "ergens in de tachtig" - en studente Daphne Kievit (21) over een besteklade gebogen. Aan de muur hangen vergeelde familiefoto's en overal staan Afrikaanse beelden uit de tijd die Reichgeld met haar inmiddels overleden echtgenoot in Congo en Nigeria doorbracht.

Reichgeld tegen Daphne: "Zie je, we moeten die la hoog-nodig opruimen. Het is een bende." Haar met zorg opge-maakt ogen glimmen van pret bij de wat zwaar aangezet-te constatering. Ze vist een klein kristallen object uit de lade en wrijft erover. "Kijk, die messenleggers komen nog uit mijn ouderlijk huis. Ooit waren het er twaalf, maar de helft is gesneuveld bij het bombardement op Nijmegen in 1944. Jullie generatie gebruikt die dingen niet meer, hè?" Daphne: "Alleen als we sushi eten."

Een opvouwbare scootmobiel in de gang, een kruk naast haar stoel: door reuma heeft ze moeite met lopen. "Maar gelukkig kan ik nog steeds pianospelen." Achter de eettafel staan twee piano's, bovenop liggen stapels bladmuziek. Nog elke dag heeft Reichgeld kinderen over de vloer voor lessen. "Bij veel hobby's houdt het op een gegeven moment op, maar met muziek kun je doorgaan tot je honderdste." Toch lukt lang niet alles haar meer. Boodschappen doen, een peertje indraaien, planten ver-potten: het zijn klussen waarbij ze hulp nodig heeft.

Die hulp krijgt ze niet via de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). "Vorig jaar kwamen ze kijken of ik daarvoor in aanmerking kwam. Ze zeiden: 'Hier zijn we snel klaar. U kunt goed uw woordje doen en kunt nog uit de voeten.' Dat het allemaal veel langer duurt, daar hadden ze geen boodschap aan."

"In Den Haag roepen ze dan: regel mantelzorg. Maar wie moet dat dan doen? Ja, je kinderen, maar die hebben het natuurlijk druk zat met hun eigen leven." Haar twee dochters komen zo vaak mogelijk, maar wonen in Brabant. Even langswippen is er dus niet bij. "Verder heb ik geen familie in de buurt van Amsterdam. Ja, een nicht die ver in de tachtig is. Als er iets is, helpen mijn burens me wel eens, of de ouders van mijn leerlingen." Maar, zegt ze kordaat, je wil het je ook niet altijd laten aanbieden.

Inmiddels heeft ze structurele hulp gevonden: UvA-studente Daphne Kievit komt elke vrijdagmiddag. Ze huurt haar in via SeniorenStudent, opgericht door Anne en Lotte van Oudheusden (26 en 27 jaar). De zussen zijn ook het brein achter OppasStudent en PoetsStudent: succesformules in het bemiddelen van studenten.

Hun imperiumje bestieren ze vanuit twee kamers in



Manja OrNSTEIN (95) speelt het liefst met studente Jossica Kelatow (25) een potje scrabble. 'Je moet je geest wel scherp houden.'

een voormalig bankgebouw op de Kloveniersburgwal. De laatste paar jaar kregen ze steeds vaker de vraag of ouderen één van de ruim vierduizend studenten uit hun digitale kaartenbak konden inhuren. De jonge ondernemers zagen een gat in de steeds groter worden seniorenmarkt en sprongen erin. Sindsdien heeft de telefoon niet stilgestaan.

Een belangrijke factor in hun succes is het lage uurtarief van 12,50 euro dat een senior voor een student betaalt. "We berekenen maar een paar euro bemiddelingskosten en maken gebruik van de gunstige regeling 'dienstverlening aan huis', waardoor je geen loonbelasting en premies hoeft af te dragen. Ons doel is om deze hulp betaalbaar te maken voor een grote groep."

De diensten waarvoor de studenten worden ingehuurd, lopen uiteen van kleine klussen tot begeleiding bij museumbezoek of hulp bij administratie. Anne van Opheusden: "Van alles komt voorbij. We hebben mensen die bellen omdat ze iets buiten de deur willen doen, maar niet meer alleen de straat op durven. Of ze zoeken iemand die een spelletje met ze kan spelen. Zo hebben we een studente die elke week met een dame gaat rummukken. Haar man wil haar niet alleen laten, maar moet soms de deur uit. Nu kan hij met een gerust hart weg."

Lotte van Opheusden: "Veel oudere mensen hebben hulp nodig met technologie. Laatst belde een vrouw die een iPad, iPhone en iPod had gekocht, maar niet wist hoe ze daarmee om moest gaan. Zij wilde een student inhuren om haar daarmee te helpen. Nu skypeet ze met haar zoon in Latijns-Amerika."

Meer dan een bijbaantje

Achter de vraag om praktische hulp ligt vaak een sociale hulpvraag. "Uiteindelijk gaat het meestal om gezelschap." De eenzaamheid onder ouderen is groot, merken ze ook bij SeniorenStudent, zeker in Amsterdam, waar 46 procent van de ouderen zich eenzaam voelt, tegen een landelijk gemiddelde van 33 procent. Voor tien procent van de ouderen is het helemaal schrijnend: zij hebben slechts één sociaal contact per maand.

Anne van Opheusden: "In de helft van de gevallen zijn het familieleden die contact met ons opnemen." Zo ook Charlotte Verhaar, die belde voor haar dementerende moeder van 85 jaar die in een verzorgingshuis in Buitenveldert zit. Verhaar: "Ze voelt zich heel eenzaam. De enige waarden in haar leven zijn nog licht, lucht en groen. Ze

wil naar buiten, liefst de hele dag. Mijn twee zussen en ik bezoeken haar zo vaak mogelijk, maar we hebben ook onze banen; elke dag naar haar toegaan lukt niet."

Vorige zomer kwamen de zussen tot de conclusie dat ze het met z'n drieën niet redden. Uiteindelijk vonden ze via SeniorenStudent een studente die elke zaterdag met hun moeder wandelt. "Roos is echt gematcht met mijn moeder. Ze hebben dezelfde culturele interesses." Het resultaat is volgens Verhaar merkbaar. "Roos is echt één van haar favorieten."

SeniorenStudent zet in op een duurzaam contact tussen student en oudere. Lotte van Opheusden: "Bij de screening zeggen we ook altijd tegen studenten: het is geen bijbaantje, het is veel meer dan dat. Je gaat echt een nieuw sociaal contact aan. Daarom besteden we ook veel tijd aan het vinden van een goede match."

Bij Reichgeld en Kievit lijkt die opzet geslaagd te zijn. "Bij mijn aanvraag had ik aangegeven dat ik graag iemand wilde die van muziek houdt. Daphne speelt dwarsfluit, we hadden meteen een klik." Ook Kievit is enthousiast. Ze kijkt uit naar de vrijdagmiddagen. "Ik luister graag naar haar verhalen. Het verbreedt mijn horizon. Bovendien heb ik het gevoel iets zinvol te doen. Ik heb wel horecabaantjes gehad, maar die gaven me weinig voldoening."

Anne van Opheusden: "Toen we hiermee begonnen, vroegen mensen zich af of we voldoende studenten zouden vinden. We merken juist dat studenten die contacten met ouderen heel fijn vinden. Vaak komen ze van buiten de stad en kennen ze hier alleen medestudenten. Mensen in de leeftijd van hun grootouders voegen echt iets toe aan hun sociale netwerk. Bovendien heeft zo'n oudere een sfeer van rust om zich heen. Veel studenten vinden dat prettig te midden van hun hectische bestaan."

www.mantelaar.nl
seniorenstudent.nl

ANDER GOED GEZELNSCHAP

Vertroetel je ouders

Biedt hoogopgeleide 40-plussers voor begeleiding op maat. Heeft veel begeleiders met een zorg- of medische achtergrond en is gespecialiseerd in complexe situaties. Onder meer actief in Amsterdam, het Gooi, Utrecht en Nijmegen. Kosten: € 59 per twee uur, minimale inzet een keer week
www. vertroeteljeouder.nl
088 444 8333

Huur een dochter

Bemiddelt tussen vrouwelijke begeleiders van 50-plus en ouderen. Alleen actief in Amsterdam. Kosten € 26 per uur plus reiskosten.
www.huur-een-dochter.nl
020 625 8795